СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЛЮДА ВО ФРИТЮРЕ



Издательство АРКАИМ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЛЮДА ВО ФРИТЮРЕ



Издательство «Аркаим»

БЛЮДА ВО ФРИТЮРЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Капуста цветная в тесте	4
Картофельные крокеты с мясом	5
Цветные овощные фрикадельки	6
Крокеты из трески	7
Рыба пикантная	8
Рыбное филе со специями	9
Судак, жаренный в сухарях	10
Котлеты из трески с маслом	11
Морской гребешок с картофелем фри	12
Мидии с беконом	13
Креветки в кунжуте	14
Тефтели из креветок	15
Креветки в кляре	16
Кальмары в тесте	17
Кальмары с соусом тартар	18
Жареные фрикадельки	19
Мясные острые оладьи	20
Гусиная печень по-венгерски	21
Фаршированные окорочка	22
Котлеты по-киевски	23
Куриные шарики с рисом	24
Сырные крокеты	25
Пирожки блинчатые	26
Вареники с вишней	27
Хворост с творогом	28
Хрустящее печенье с кунжутом	29
Бананы в кляре	30
Яблоки в тесте	31





основные блюда

- (1 значок) 350 килокалорий
- (2 значка) 355–450 килокалорий
- (3 значка) 455–550 килокалорий

десерты

- (1 значок) 125 килокалорий
- (2 значка) 130–180 килокалорий
- (3 значка) 185–250 килокалорий



Капуста цветная в тесте

6 порций

- капуста цветная 1,2 кг
- соль
- масло растительное для фритюра

для теста:

- мука 300 г
- молоко 300 г
- яйца 6 шт.
- масло растительное ½ ст. ложки

■ Капусту зачистите и варите в подсоленной воде почти до готовности. При этом капуста должна быть мягкой, но слегка похрустывать.

■ Готовую капусту разберите на отдельные соцветия и обсушите на полотенце.

■ Для приготовления теста отделите белки от желтков. Белки охладите в холодильнике. Желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте масло, молоко и при непрерывном помешивании всыпьте муку.

■ Яичные белки взбейте до устойчивой пены и перед самым жареньем, осторожно перемешивая, соедините с жидким тестом.

■ Разогрейте масло до 170 °С в глубокой посуде или фритюрнице. Кочешки капусты по одному обмакивайте в тесто и опускайте в нагретое масло. Поджаривайте до образования румяной корочки.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

Картофельные крокеты с мясом

на 2 порции

- картофель 4 шт.
- мякоть свинины 100 г
- яйца 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- мука пшеничная 1 ч. ложка
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- сметана 1 ст. ложка

■ Картофель натрите, отожмите, добавьте сырое яйцо, посолите и перемешайте.

■ Свинину пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец и пассерованный лук.

■ Из картофельной массы сделайте небольшие шарики, нафаршируйте их свиным фаршем, запанируйте в муке, смочите во взбитом яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте во фритюре.

■ Подайте горячими, полив сметаной.



• Время приготовления 40 минут •

ЦВЕТНЫЕ ОВОЩНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

на 4 порции

- картофель 3–4 шт.
- морковь 50 г
- капуста белокочанная 50 г
- фасоль стручковая зеленая 50 г
- грибы 50 г
- белок яичный 1 шт.
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень петрушки

■ Очищенный картофель сварите до готовности, приготовьте из него пюре. Грибы сварите до готовности, откиньте на дуршлаг, затем мелко нарежьте. Морковь, капусту и фасоль промойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой и отварите в кипящей воде до полуготовности.

■ Соедините подготовленные продукты, добавьте яичный белок, соль, перец, приправу и разведенный небольшим количеством воды крахмал. Перемешайте. Из полученной массы сформуйте шарики величиной с грецкий орех.

■ Обжарьте фрикадельки в разогретом до 180–200 °С масле до золотистого цвета.

■ При подаче оформите зеленью и морковью.



• Время приготовления 40 минут •



на 1 порцию

- мякоть вареной трески 120 г
- картофель 120 г
- яйцо ½ шт.
- масло сливочное 10 г
- сухари панировочные 40 г
- кетчуп 50 г
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- листья зеленого салата

■ Картофель отварите и протрите горячим.

■ Мякоть трески пропустите через мясорубку, перемешайте с картофелем, добавьте яйца, растопленное сливочное масло, соль, перец и сформуйте крокеты.

■ Запанируйте крокеты в сухарях и обжарьте в растительном масле.

■ Готовые крокеты уложите на листья салата. Отдельно в соуснике подайте кетчуп.

• Время приготовления 40 минут •



КРОКЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ

РЫБА ПИКАНТНАЯ



на 8—10 порций

- рыба 1,5 кг
- орехи грецкие очищенные 120 г
- зелень рубленая 1 пучок
- чеснок 4–5 зубчиков
- майонез 4 ст. ложки
- масло растительное для фритюра

для кляра:

- мука 5 ст. ложек
- яйца 2 шт.
- вода или молоко 100 г
- соль

■ Рыбу разделайте на филе с кожей без костей и нарежьте порционными кусками.

■ Каждый кусок надрежьте в середине до кожи и вложите начинку из измельченных орехов, зелени, чеснока и майонеза.

■ Для кляра взбейте яйца с водой и солью, добавьте муку и перемешайте.

■ Рыбу обмакните в кляр и обжарьте в разогретом масле. Подавайте с картофелем, овощами, лимоном, зеленью. Отдельно можно подать майонез с мелко нарезанными овощами.



• Время приготовления 40 минут •

на 4 порции

- филе рыбное (форель или судак) 600 г
- яйцо 1 шт.
- помидоры 3–4 шт.
- лук зеленый рубленый 2 ст. ложки
- смесь аниса, перца, фенхеля, гвоздики и корицы молотых 1 ч. ложка
- соус соевый 2 ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- мука пшеничная 3 ст. ложки
- лук зеленый 8–12 перьев
- перец сладкий красный 1–2 шт.
- соль
- масло растительное для фритюра



РЫБНОЕ ФИЛЕ СО СПЕЦИЯМИ

■ Муку смешайте с солью и специями, просейте на плоскую тарелку. Рыбное филе запанируйте сначала в мучной смеси, затем в слегка взбитом яйце и сухарях.

■ Обжаривайте запанированное рыбное филе в разогретом до 160–180 °С масле по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

■ Отдельно на сливочном масле обжарьте нарезанные кубиками помидоры и рубленый зеленый лук в течение 1–2 минут, затем влейте соевый соус и тушите еще 1 минуту.

■ Перед подачей уложите рыбное филе на подогретую тарелку, на него выложите обжаренные овощи. Оформите кольцами сладкого перца и перьями зеленого лука.

• Время приготовления 35 минут •

СУДАК, ЖАРЕНЫЙ В СУХАРЯХ





на 4 порции

- филе судака 500 г
- сухари молотые ½ стакана
- яйцо 1 шт.
- молоко ½ стакана
- мука 2 ст. ложки
- лимон 1 шт.
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень петрушки

■ Филе промойте, обсушите на салфетке, посолите, поперчите, запанируйте в муке, смочите во взбитом яйце, разведенном молоком, а затем запанируйте в сухарях.

■ Обжарьте рыбу во фритюре и прогрейте в духовке или под крышкой.

■ Подайте рыбу на разогретом блюде, оформив ломтиками лимона и веточками петрушки.

• Время приготовления 30 минут •

на 4 порции

- филе трески 300 г
- булка городская ½ шт.
- молоко ½ стакана
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 3 ст. ложки
- сухари панировочные 5 ст. ложек
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень укропа 1 пучок
- зелень петрушки 1 пучок
- хлеб пшеничный 4 ломтика

■ Филе рыбы без кожи и костей нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку вместе с размоченной в молоке булкой. Добавьте соль, перец, 1 сырое яйцо и хорошо перемешайте.

■ Полученную массу выложите на смоченное водой полотенце и сформуйте из нее несколько лепешек.

■ На середину каждой лепешки положите кусочек сливочного масла, растертого с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа, края соедините и придайте изделию форму валика.

■ Смочите котлеты в оставшемся яйце, обваляйте в сухарях, повторите эту операцию дважды. Обжарьте в масле до образования корочки, затем прогрейте в духовке или под крышкой.

■ Подсушите хлеб в тостере. На каждый гренок выложите котлету.

■ Подавайте горячими, гарнировав вареной цветной капустой.



КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ С МАСЛОМ

• Время приготовления 40 минут •

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ

на 8 порций

- гребешок морской 500 г
- мука 3 ч. ложки
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные 3 ст. ложки
- картофель 1 шт.
- лимон ½ шт.
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень укропа

■ Мякоть морского гребешка промойте, нарежьте кусочками, посолите, поперчите, обваляйте в муке, смочите в яйце, запанируйте в сухарях.

■ Обжаривайте во фритюре в течение 4–5 минут до образования поджаристой корочки.

■ Картофель нарежьте брусочками и также обжарьте во фритюре.

■ Готовый картофель вынимайте шумовкой и выкладывайте на сито. Когда жир стечет, посолите.

■ Жареные кусочки морского гребешка выложите на тарелку, рядом уложите картофель.

■ Оформите зеленью укропа и дольками лимона.



• Время приготовления 35 минут •



МИДИИ С БЕКОНОМ





на 2 порции

- мидии консервированные в рассоле 225 г
- бекон 12–16 тонких ломтиков
- чеснок 1 зубчик
- масло растительное для фритюра
- лимон 1 шт.
- маслины 8–10 шт.
- зелень

■ Отделите мидий от рассола. Тонко нарежьте чеснок.

■ В каждый ломтик бекона заверните мидию, ломтик чеснока и скрепите шпажкой. Жарьте во фритюре.

■ Подайте с лимоном, маслинами и зеленью.

• Время приготовления 20 минут •



на 4 порции

- креветки неочищенные 1,3 кг
- яйцо 1 шт.
- семена кунжута 50 г
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- лимон ½ шт.
- зелень



КРЕВЕТКИ В КУНЖУТЕ

■ Креветок разморозьте на воздухе (но не полностью, чтобы не ухудшился их внешний вид), очистите от панциря.

■ Подготовленных креветок обмакните во взбитое с солью и перцем яйцо, наденьте на шпажки и жарьте во фритюре.

■ Креветок уложите на тарелку, гарнируйте рассыпчатым рисом. Оформите ломтиками лимона и зеленью.

на 2 порции

- креветки очищенные 200 г
- яйцо ½ шт.
- крахмал кукурузный 1 ч. ложка
- вино белое 1 ч. ложка
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень

■ Креветок промойте, обсушите и очень мелко порубите. Добавьте яйцо, крахмал, соль и хорошо перемешайте.

■ Сформуйте из приготовленной массы тефтели величиной с грецкий орех и обжарьте в разогретом до 160 °С масле в течение 2–3 минут до золотисто-желтого цвета.

■ При подаче готовые тефтели оформите зеленью.



ТЕФТЕЛИ ИЗ КРЕВЕТОК



на 4 порции

- креветки очищенные 400 г
- вино красное 1 ст. ложка
- лук зеленый 30 г
- яйца 2 шт.
- мука пшеничная 3 ст. ложки
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень





КРЕВЕТКИ В КЛЯРЕ

Креветок промойте, посолите, добавьте вино, мелко нарезанный зеленый лук, перец, хорошо перемешайте и оставьте на 30 минут.

Яйца взбейте, добавьте крахмал, муку, 2 столовые ложки воды, перемешайте.

Обмакивайте креветок в кляр и обжаривайте в разогретом до 180 °С масле до образования золотистой корочки.

При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

на 3 порции

- кальмары 3 шт.
- вино виноградное 1 ч. ложка
- масло растительное 20 г
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- лимон 1 шт.
- зелень

для теста:

- мука 300 г
- молоко или вода 250 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- яйца 6 шт.
- соль и сахар по ¼ ч. ложки

КАЛЬМАРЫ В ТЕСТЕ



Кальмаров промойте и, удалив хитиновую пластинку, нарежьте кольцами.

Смешайте вино с растительным маслом, солью и перцем. Залейте приготовленной смесью кальмаров и маринуйте 30 минут.

Для теста муку разведите молоком, добавьте масло, яичные желтки, растертые с солью и сахаром, и хорошо перемешайте. Яичные белки взбейте до устойчивой пены и подмешайте к тесту.

Колечки кальмаров обмакивайте в тесто, а затем сразу опускайте в нагретое масло. Жарьте до образования румяной корочки. При подаче оформите ломтиком лимона и зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

на 2 порции

- кальмары 450 г
- яйцо 1 шт.
- молоко 1 ст. ложка
- сухари панировочные 175 г
- соль
- масло растительное для фритюра
- лимон 1 шт.



для соуса тартар:

- майонез 200 г
- огурец маленький 1 шт.
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- каперсы измельченные 1 ст. ложка
- лук репчатый 1 головка
- лук зеленый



КАЛЬМАРЫ С СОУСОМ ТАРТАР

■ Кальмаров обработайте, удалив поверхностную пленку и боковые плавники, промойте. Нарежьте тушки кальмаров поперек кольцами шириной 6 мм. Плавники нарежьте ломтиками. Обсушите салфеткой.

■ Взбейте яйцо с молоком и солью, положите кальмаров, тщательно перемешайте. Затем кальмаров выньте и запанируйте в сухарях.

■ Обжаривайте в масле одновременно 8–10 кусочков, пока они не подрумянятся.

■ Для соуса тартар измельченные репчатый и зеленый лук, каперсы, огурец и петрушку соедините с майонезом, перемешайте.

■ Подавайте кальмаров горячими с соусом тартар и оформите дольками лимона.

• Время приготовления 20 минут •

ЖАРЕНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

на 4 порции

- мякоть цыпленка 300 г
- масло сливочное 200 г
- ветчина 20 г
- креветки очищенные 20 г
- грибы маринованные 20 г
- черемша рубленая 40 г
- яйцо 1 шт.
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка
- приправа вегетта ¼ ч. ложки
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень петрушки

■ Из ветчины, грибов и креветок приготовьте фарш, добавьте черемшу, перемешайте. Соедините фарш с размягченным сливочным маслом, вымешайте до однородной консистенции и выдержите в холодильнике 30 минут. Из охлажденной массы сформуйте шарики величиной с грецкий орех.

■ Мясо цыпленка пропустите через мясорубку, добавьте соль, приправу, яйцо, разведенный небольшим количеством воды крахмал и хорошо перемешайте.

■ Из куриного фарша сделайте небольшие лепешки, на них уложите масляные шарики и сформуйте фрикадельки. Жарьте фрикадельки в разогретом до 180 °С масле до готовности.

■ При подаче оформите зеленью и овощами.





• Время приготовления 45 минут •

МЯСНЫЕ ОСТРЫЕ ОЛАДЬИ

на 6 порций

- фарш мясной 400 г
- картофель 4–5 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- яйца 3 шт.
- мускатный орех молотый 1 ч. ложка
- кориандр молотый 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень петрушки

■ Картофель промойте, очистите и отварите до готовности. Приготовьте пюре.

■ В мясной фарш добавьте мелко рубленные лук и чеснок, мускатный орех, кориандр, перец, соль и яйца. Массу хорошо перемешайте и соедините с картофельным пюре.

■ Сформуйте небольшие оладьи и обжарьте их в разогретом до 160–180 °С масле до готовности.

■ Подайте с отварным рисом, оформив зеленью.



• Время приготовления 50 минут •

ГУСИНАЯ ПЕЧЕНЬ ПО-ВЕНГЕРСКИ

на 2 порции

- печень гусиная 260 г
- мука 20 г
- яйцо 1 шт.
- сухари 30 г
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра
- зелень петрушки



■ Промытую гусиную печень нарежьте небольшими ломтиками. Поперчите, обваляйте в муке, смочите во взбитом яйце, смешанном с водой, запанируйте в сухарях и обжарьте во фритюре. Солите только перед подачей, чтобы печень не затвердела.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью петрушки. На гарнир подайте картофельное пюре или отварной рис.

• Время приготовления 20 минут •

ФАРШИРОВАННЫЕ ОКОРОЧКА

на 2 порции

- окорочка 2 шт.
- яйца 2 шт.
- сливки или молоко 50 г
- грибы 50 г
- сухари панировочные ½ стакана
- мука 1 ст. ложка
- мускатный орех тертый
- масло растительное для фритюра

■ У окорочков отверните кожу и отрубите изнутри кость. Снимите мякоть с костей и пропустите ее 2 раза через мясорубку.

■ В измельченную массу добавьте яичный белок и взбивайте до увеличения объема в 2–3 раза, постепенно добавляя сливки. Посолите и осторожно перемешайте с измельченными грибами и мускатным орехом.

■ Нафаршируйте кожу, заверните край, обваляйте в муке, смочите во взбитом яйце и запанируйте в сухарях. Жарьте во фритюре до образования золотистой корочки, затем прогревайте в духовке 15 минут.

■ Подавайте с брокколи или вареной цветной капустой и свежими овощами.

• Время приготовления 40 минут •



КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ



на 2 порции

- филе куриное с крыльной косточкой 2 шт.
- батон черствый 1 шт.
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 60 г
- масло топленое или растительное для фритюра



■ Для приготовления панировки с батона срежьте корки и натрите мякиш на мелкой терке так, чтобы получились крошки. Подсушите их на воздухе.

■ Большое филе курицы хорошо отбейте, надрежьте сухожилие, проходящее вдоль него, и удалите пленки около крыльной косточки. На надрезы уложите тонко отбитые кусочки мякоти птицы, чтобы предотвратить в дальнейшем вытекание масла. Посолите. На подготовленное филе положите кусочек замороженного масла, сформованный в виде колбаски. Закройте тонко отбитым малым филе и заверните края большого так, чтобы они находили один на другой.

■ Котлету смочите во взбитом яйце, затем запанируйте в белой панировке, снова смочите во взбитом яйце и вновь запанируйте в сухарях.

■ Котлеты жарьте перед самой подачей, погружая их во фритюр, нагретый до 170 °С, на 7–10 минут. Затем прогревайте в духовке еще 5–7 минут.

■ Подавайте котлету с картофелем пай и свежими овощами.

• Время приготовления 40 минут •

КУРИНЫЕ ШАРИКИ С РИСОМ



на 4 порции

- фарш куриный 400 г
- рис вареный 250 г
- яйцо 1 шт.
- лук зеленый нарезанный 2 ст. ложки
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- соус соевый 2 ст. ложки
- крахмал кукурузный 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль
- масло растительное для фритюра

■ В фарш добавьте яйцо, зеленый лук, кинзу, соль, перец, соевый соус и тщательно перемешайте. Рис смешайте с крахмалом и выложите на плоское блюдо. Из фарша сформуйте шарики величиной с грецкий орех и запанируйте в рисе.

■ Обжаривайте шарики в разогретом до 160 °С масле 5–8 минут до золотистого цвета. Готовые шарики обсушите и выложите на блюдо.

■ Гарнируйте салатом из свежих овощей. Отдельно подайте сладкий соус чили или кетчуп.

• Время приготовления 25 минут •



на 4 порции

- сыр плавленый 400 г
- яйца 4 шт.
- сухари из белого батона 6–8 ст. ложек
- масло растительное для фритюра
- мука 2 ст. ложки
- мускатный орех ½ ч. ложки

■ Отделите белки от желтков. Белки взбейте до устойчивой пены, а желтки перемешайте с водой (1 столовая ложка на желток).

■ Сыр натрите на терке и соедините со взбитым белком, мукой и мускатным орехом. Из полученной массы скатайте шарики.

■ Сырные шарики запанируйте в сухарях, смочите в желтках и снова запанируйте в сухарях.

■ Жарьте крокеты в масле, нагретом до 170 °С, 1–2 минуты.

■ Отдельно в соуснике подайте кетчуп.



СЫРНЫЕ КРОКЕТЫ

• Время приготовления 30 минут •

на 6 порций

- мука пшеничная 2 стакана
- масло сливочное 50 г
- вода 5 стаканов
- сахар 1 ст. ложка
- яйца 3 шт.
- сухари панировочные 1 стакан
- лук репчатый 1 головка
- фарш мясной 400 г
- соль
- масло растительное для фритюра



■ В теплой воде растворите сахар и соль. Сливочное масло растопите, добавьте 1 яйцо, всыпьте муку, влейте воду и замесите тесто.

■ Лук нарежьте кубиками, добавьте в фарш, посолите и перемешайте.

■ На сковороду, смазанную жиром, налейте слой теста и жарьте до тех пор, пока нижняя сторона блинчика не зарумянится. Снимите блинчик со сковороды, на поджаренную сторону положите фарш. Сверните изделие в виде прямоугольного пирожка, смочите в яйцах, запанируйте в сухарях и жарьте во фритюре.

• Время приготовления 40 минут •



ПИРОЖКИ БЛИНЧАТЫЕ

на 2 порции

для теста:

- мука 80 г
- яйцо 1 шт.
- вода 2–3 ст. ложки
- сахар
- соль

для начинки:

- вишня без косточек 400 г
- сахар 4 ст. ложки
- крахмал 1 ч. ложка
- масло растительное для фритюра





ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

■ Из муки, яйца, воды, соли и сахара замесите крутое тесто. Заверните в фольгу и выдержите 30 минут.

■ Для начинки вишню смешайте с сахаром и крахмалом.

■ Тесто раскатайте в тонкий пласт, разрежьте на квадраты 4×4 см. На середину положите начинку и соберите вместе углы над ней, затем слегка поверните и плотно сожмите их.

■ Жарьте вареники в разогретом масле до образования золотистой корочки.

■ Подавайте, посыпав сахарной пудрой, с медом или фруктовым соусом.

• Время приготовления 50 минут •

ХВОРОСТ С ТВОРОГОМ

на 6—8 порций

- творог протертый 200 г
- мука пшеничная 2 стакана
- сахар ½ стакана
- семена кунжута 3 ст. ложки
- масло растительное для фритюра

■ Замесите однородное тесто из муки, сахара, творога, кунжута и 2 столовых ложек растительного масла. Оставьте на 30 минут.

■ Раскатайте тесто в тонкий пласт и нарежьте прямоугольниками 3×6 см.

■ Обжарьте хворост в разогретом до 160–170 °С масле до золотистого цвета.





• Время приготовления 50 минут •



на 6 порций

- мука пшеничная 2 стакана
- сахар ¾ стакана
- семена кунжута 1 стакан
- масло растительное для фритюра



ХРУСТЯЩЕЕ ПЕЧЕНЬЕ С КУНЖУТОМ

■ Кунжут обжарьте при постоянном помешивании до золотистого цвета. Смешайте с сахаром.

■ Замесите тесто из муки и ¾ стакана горячей воды. Разрежьте его на 12 одинаковых кусочков и раскатайте из них квадраты толщиной 0,8 см.

■ Подготовленные квадратики обжаривайте в разогретом до 140 °С масле. Как только на поверхности печенья появятся пузырьки, выложите его на сито и дайте маслу стечь. Горячее печенье положите на разделочную доску и посыпьте кунжутом с сахаром.

• Время приготовления 35 минут •

БАНАНЫ В КЛЯРЕ





на 4 порции

- бананы 8 шт.
- мука пшеничная ¾ стакана
- соль ¾ ч. ложки
- масло растительное для фритюра
- сахарная пудра 1 ст. ложка
- лимон 1 шт.

Из муки, ¾ стакана воды и соли замесите жидкое тесто (кляр).

Очищенные бананы запанируйте в кляре, обмакивая их 2–3 раза, и обжарьте в разогретом до 180 °С масле до образования золотистой корочки. Выложите бананы на салфетки, обсушите.

Подайте горячими, посыпав сахарной пудрой и оформив кружочками лимона.

• Время приготовления 30 минут •

на 6 порций

- яблоки 600 г
- сахар 2 ч. ложки
- масло растительное для фритюра
- сахарная пудра 30 г
- соус абрикосовый 500 г

для теста:

- мука пшеничная 120 г
- яйца 3 шт.
- молоко 120 г
- сметана 30 г
- сахар 2 ч. ложки
- соль

для абрикосового соуса:

- курага 55 г
- вода 200 г
- сахар 300 г



ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ

Яблоки очистите от кожицы, удалите у них сердцевину. Нарежьте подготовленные яблоки кружочками толщиной 0,5 см и пересыпьте сахаром.

Желтки отделите от белков, белки взбейте до устойчивой пены.

Для теста желтки разотрите с сахаром и солью, добавьте сметану, муку, тщательно перемешайте и влейте молоко. Перед самым жареньем введите взбитые белки и перемешайте так, чтобы не осела пена.

Кружочки яблок обмакните в тесто и быстро опустите в нагретое до 170 °С масло. Обжаривайте до образования золотистой корочки.

Для соуса курагу сварите до готовности, протрите через сито. Пюре из кураги соедините с отваром и сахаром, уварите до загустения.

При подаче посыпьте яблоки сахарной пудрой. Отдельно подайте абрикосовый соус.

• Время приготовления 40 минут •

УДК 641.55 (083)
ББК 36.991
Б71

2-е издание
Издание для досуга

Блюда во фритюре

Заведующая редакцией Эльмира Гончарова
Выпускающий редактор Светлана Лощенкова
Ремарки – Ирина Кириллова, Ольга Сергеева
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Дизайн – Владислав Кугаевский
Художник Евгения Суздальцева
Оформление обложки – Наталья Тихоплав
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Евгения Примакова
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев



Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 03.09.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
Издательство «Аркаим», издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращаться:
Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел.: (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@ural-ltd.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: ural-ltd@mtu-net.ru

Генеральный поставщик бумаги ОАО «Русбумторг»
117630, г. Москва, ул. Обручева, д. 23
тел.: (095) 424-26-33, 424-27-00
факс: 424-06-90
e-mail: lazarew@rusbum.ames.ru

ISBN 5-8029-0873-4